



Metamorfózy

plachého štyridsiatnika

Mnohí z vás, ktorí síce nie ste odborníci vo výtvarnom umení, ale máte všeobecný rozhľad, poznáte obraz francúzskeho romantika Eugena Delacroixa Sloboda vedie ľud na barikády. **Text: Peter Škorňa / Foto: Bohumil Šálek**

Zachytáva Slobodu na čele revolucionárov počas francúzskej júlovej revolúcie v roku 1830. Rozhodne a nahnevane pôsobiaca dáma s obnaženým (v tých časoch ešte) prirodzeným a pevným poprsím, s puškou v ľavej ruke a francúzskou trikolórou v pravej – vztýčenej dohora – vedie ľud vpred, kráčajúc po telách padlých revolucionárov.

Prečo o tom vlastne píšem?

PROLÓG: MY WAY

Volám sa Peter. Peter Škorňa. V živote som si prežil kadečo. Zažil som, ako jeden politik zdvihol moc, pohode-

nú na zemi, či ako iný – celý prekvapený – zase zo svojho pracovného stola zdvihol len tak pohodené tajné dokumenty...

A tak som sa aj ja, pomerne plachý štyridsiatnik, „mentálny anorektik“ zakliaty v tele komplikovanej konfekčnej veľkosti, kalený intelektuálnym kaviarenským štýlom života, hodiny sediaci za počítačom a volantom auta – po jednom srdcovom infarkte, jednom rozvoде, dvoch deťoch a 44 prežitých rokoch – rozhodol vstať a symbolicky zodvihnúť zo zeme pomyselnú vlajku víťazstva ducha, pevnej vôle a myšlienky nad hmotou.

Rozhodol som sa ju pevne uchytiť a byť viditeľným predvojom všetkých

tých ženatých, rozvedených, smutných či veselých ľudí, ktorí majú najkrajšie roky života – napriek svojmu veku, hmotnosti či krajine, v ktorej žijú – ešte pred sebou. Len majú zábrany, možno ostych. Alebo len potrebujú správne „nakopnúť“. Potrebujú niekoho, kto zábrany písať o tom nemá, kto už stratil toľko, že viac už takmer ani nemá čo. Rozhodol som sa stať živým dôkazom toho, že to ide. Že ak to chceme urobiť sám pre seba, tak sa to dá.

Vykročme teda spoločne na ročnú cestu. Moju a zároveň aj vašu. Na cestu, ktorá nebude jednoduchá, ale na konci ktorej si budeme môcť spoločne s nesmrteľným Frankom Sinatrom zaspievať:

„I've lived a life that's full/ ... / I've loved, I've laughed and cried. / I've had my fill; my share of losing. / And now, as tears subside, / I find it all so amusing. /... And did it my way!/ Yes, it was my way...“

KAPITOLA PRVÁ: PONÍŽENIE

Je štvrtok, dopoludnie, 30. január.

Sedím vo firme. V postupných prílivových vlnách sa na mňa valí nervozita.

Pri predstave, že o chvíľu pôjdem po fotografa a spolu s ním do fitnesscentra, kde ma budú merať, vážiť a fotiť, sa cítim viac nesvoj, ako keď som sa ženil a aj rozvádzať dokopy.

A to nie som slaboch či padavka. To nie. Veď – bez najmenších problémov chodievam v lete bez trička či neoprénu, plávať na „báger“ pri Vajnorochoch. Tam sa ma však nikto – okrem vody a sem-tam rýb či medúz – nedotýka. Tam je mi jedno, že v momente, ako ladnými pohybmi vkĺznem do vody, začnú rybári na brehu odušu nervózne nahadzovať svoje udice do vody v mylnej predstave, že práve im sa aj v sladkovodnom bagrovisku na štrk podarí uloviť vorvaňa tuponosého.

Ísť však k výživovému poradcovi a fitnesstrénerovi Martinovi Roháčkovi, kto-

rý má takú dokonalú postavu, že som si jeho fotku z uplynulých čísel Hviezd Ciest skoro vystríhol aj ja a ktorý sa ma bude pri meraní dotýkať a ešte ma pri tom budú aj fotiť, to mi už jedno nebolo.

„Poprosím vás, vyzlečte sa do tre-



niek, postavte sa na váhu a rukami sa chopte tých držiadiel,“ zaševalil mi okolo uší Roháčkov hlas. Plne som sa sústredil len na vnímanie „ohlušujúceho škripania“ kvapiek potu, ktoré mi od nervozity začali stekať po čele...

Odovzdané som sa postavil na váhu a do rúk pevne uchopil páčky. Rezignoval som na realitu vókol seba. **Peter, už ti to môže byť jedno – techniku ne... oklameš** – upokojoval som sa v duchu, kým sa na monitore Roháčkovho notebooku hmýrili rôzne čísla, krivky a údaje.

Upokojil som sa. V momente, keď som sa už ako-tak prestal potiť, mi opäť za ušami zaševalil Roháčkov hlas: **„A teraz si dajte dole tričko, ideme vás tak trochu pomerat...“**

V tom momente, aj napriek tomu, že po prekonanom srdcovom infarkte pravidelne beriem lieky aj na tlak, som pocítil nielen zurčanie potu, ale aj ohlušujúci tep srdca. Úplne všade – v ušiach, na hlave či v končekoch vlasov.

„Pásmom?“ pokúšal som sa mne vlastným „jemnovtipom“ odľahčiť napätie, ktoré zvyšoval fotograf, vari po stý raz stláčajúci spúšť.

Neúspešne. Fotograf bol akčný a horlivý práve v momente, keď som si začal vyzliekať tričko. Ako keby mu malo niečo ujsť, čo pri mojej telesnej štruktúre vôbec nehrozilo. Čo už. Zrejme mu ide len o zachytenie pominuteľnosti nezabudnuteľného okamihu...



„Poslúžte si, keď vám to robí dobre, ja som Peter – skala, ja vydržím. Mňa nepremôžu nielen brány pekelné, ale ani vy dva-ja – opakoval som si, kým si spúšť fotoaparátu v pravidelných monotónnych intervaloch do ohlušujúceho ticha nerušene cvakala ďalej. A keby len to. Odrazu, z ničoho nič, sa ten nechutne vytrénovaný Roháček na mňa škodradostne pousmial, vytiahol krajčírsky meter, priložil mi jeden koniec nad pupok a akože milo – hoci ja som si o tej jeho „milote“ myslel svoje – povedal: **„Peter, podržte si tento koniec a otočte sa o 360 stupňov.“**

Vtedy moje, už tak dosť scvrknuté sebavedomie, dostalo najväčšiu ranu a v priebehu pár milisekúnd prekonalo bod 0, pričom sa s rýchlosťou svetla ponorilo do záporných hodnôt.

Situácia sa vyostrovala, napätie hustlo.

Už to nebolo o tom, či, ale kto z koho.

Íšli sme na doraz. Každý z nás hral vabank.

S jediným rozdielom: zo strany Roháčka a fotografa to bola proti mne nechutná presilovka. Podobne „milý“ totiž začal byť v tom najnevhodnejšom okamihu aj fotograf, ktorý okrem cvakania spúšte dostal náhlu potrebu sa práve v okamihu mojej najväčšej životnej potupy, podeliť so mnou o životné múdrosti typu: **„Peter, keď sa na vás pozerám, musím vám povedať, že ste sa rozhodli správne...“**

Pripadal som si ako bezradné, plaché slonie mláďa, bezradne väznené vysokou ohradou a zrakmi návštevníkov zoologickej záhrady...

KAPITOLA DRUHÁ: ODKRVENIE

Po odmeraní môjho „telička“ krajčírskym metrom, zistení hmotnosti, pomeru svalstva, tuku, vody v tele a rôznych iných indexov, nasledovala diagnostika potravi-

→





→ novej intolerancie. Tá už prebiehala v pokojnej a tolerantnej atmosfére, pretože sa v Roháčkovi ozval človek a povolil mi obliecť si moje čierne – zoštíhľujúce tričko.

Najskôr mi odobrali vzorku krvi, ktorá sa zmiešala s obsahom jednej z fľaštičiek mne neznámej tekutiny. Nasledovali rôzne hókusy-pókusy, ďalšie miešania s obsahom iných fľaštičiek, ktorých výsledkom boli zafarbené polička na špeciálnej mištičke plnej zvýšených bodov – niektoré viac, iné menej a niektoré vôbec. Tých nezafarbených bolo najmenej. Doslova minimum. „**Tie budete môcť nasledujúci rok jesť, iné vynecháme...**“ oznámil mi Roháček – môj peknučký výživový poradca a fitnestréner v jednom. V tom okamihu som pochopil, že o pár dní už môj život viac nebude ako predtým...

Vytahujem pero a do papierika si značím, čo nemôžem najbližšie mesiac konzumovať: ovos, pšenica, ryža, ku-

kurica, raž, tvrdá pšenica, lepok, mandle, paraorechy, kešu orechy, vlašské orechy, kravské mlieko a všetky výrobky z neho, vajcia, bravčové mäso, pór, zeler, strukoviny, údeného lososa, kaviár, grapefruit, melóny, sója, pomaranče a citróny, rajčiny, zázvor či huby.

Naopak, môžem konzumovať napríklad mrkvu, zelený čaj, brokolicu, jablká, olivy, čierne ríbezle, pekanové, píniové a makademové orechy a vložky. Jačmenné, pšenové a pohánkové. Samozrejme – veľa zeleniny, hovädzie, teľacie a kuracie mäso a ryby. A ešte kozie a ovčie mlieko.

To, že nebudem konzumovať kaviár, nejako prežijem, ale že nebudem môcť piť ani kávu, to ma naozaj dostalo. Vedľa pred mesiacom som si daroval na Vianoce úplne nový drahý kávovar...! A nielen to. Do zóny potravinového „mínového poľa“ sa dostali aj zemiaky, klobása, cesnak a kyslá kapusta, čo je samo o sebe pre každého Stredoslováka asi také, ako

keď novorodenca násilne a bezcitne odstavia od matkiných prs.

Zamrazilo ma. **Ocitol som sa vlastne na konci potravinového reťazca a skôr, či neskôr mi de facto hrozí vyhynutie...** – placho som si uvedomil neradostnú realitu. Oblial ma studený pot. Na chvíľu som mal pocit, že som celkom odkrvený.

Pred očami sa mi objavila silueta mojej mamy, ktorá mi ako osemnásťročnému chudému, vysokému, poctivému romantikovi na peróne zvolenskej železničnej stanice pred odchodom do veľkomesta prízvukovala: **A nieže tam urobíš nejakú hlúposť!**

Na chvíľu som zaváhal, či sa na túto svoju cestu, tento svoj boj predsa len dám. Po krátkom myšlienkovom exkurze všetkých hlúposť, čo som od vystúpenia na Hlavnej stanici a zakúpenia „glóbusu“ Bratislavy urobil, som bol rozhodnutý, že jedna navyše ma azda nezabije. Skôr posilni... [▲]

(pokračovanie nabudúce)

eSTAR
MAGAZINE

Ako vyzeral Peter kedysi a ako pred začiatkom kúry? Čo ho donútilo vydať sa na takúto strastnú cestu? Čoho sa musel vzdať a ako to urobil? Ako prebiehali prvé dni zmeny stravovania a spôsobu života? Aký je jeho jedálny lístok a o čom sa mu sníva? S akými nástrahami nikto nepočítal a ako sa mu podarilo prekonať odpor z kozieho mlieka? Podarilo sa Petrovi zhodiť a kolko? O tomto aj o iných veciach sa dočítate v necenzurovanej „hard core“ verzii na stránke www.eSTAR.sk v rubrike MY WAY. Zároveň sa dozviete, akým spôsobom môžete Petra v jeho ceste a boji nielen podporiť, ale aj zapojiť sa do súťaže o veľmi atraktívnu cenu!